



סדרת חינוך

שיחות עם אנשי חינוך פורצי דרך. והפעם: **נטלי סמסון**, מנחה במרכז "מיטיב" לחקר ויישום הפסיכולוגיה החיובית, שחושבת שהכי חשוב לאפשר לילדים ולמורים רווחה רגשית

| בתאל קולמן

◀ **הי נטלי, אז בואי נתחיל מהתחלה, ספרי לי על מרכז 'מיטיב' ואיך הכול התחיל.**

"מרכז מיטיב שייך למרכז הבינתחומי הרצליה. הוא הוקם לפני עשור על ידי ד"ר טל בן־שחר לאחר שביסס את המחקר שלו בתחום הפסיכולוגיה החברתית. ד"ר בן־שחר חזר אז מכמה שנים בהרווארד, שם לימד קורס בפסיכולוגיה חיובית, שהיה בתחילת דרכו קורס קטן מאוד, וכשהוא סיים את התקופה בהרווארד הפך הקורס לממלא אולמות ולהכי מבוקש בתולדות המחלקה לפסיכולוגיה. כשחזר ארצה היה לו ברור שכדי להנחיל פסיכולוגיה חיובית, צריך לעשות את זה דרך מערכת החינוך. הוא התחיל לתת הרצאות חרי־פעמיות לצוותים חינוכיים ולא־ילאט עלתה רדישה מהשטח לתהליכים ארוכי טווח. כך נולד המרכז".

◀ **עכשיו אנחנו צריכים הסבר קצר, מה זה בכלל פסיכולוגיה חיובית.**

"הפסיכולוגיה החיובית היא תחום מחקרי ויישומי שנולד בשנות התשעים. הוא צמח מתוך הפסיכולוגיה המסורתית, שאפשר לומר שבמאה השנים האחרונות המיקוד שלה היה בשאלה איך עוזרים לאנשים שמתמודדים עם קשיים נפשיים – חרדה, דיכאון, כעס, חוסר שביעות רצון מהחיים – להתגבר עליהם. אם שם מנסים לברוק איך מביאים את הנפש מגירעון למצב אפס, בפסיכולוגיה החיובית אנחנו מנסים לברוק מה מביא אנשים מהאפס לפסגה, מה מאפשר להיות שבע רצון מהחיים, ומקדם תחושה של אושר, סיפוק ורווחה נפשית. הפסיכולוגיה המסורתית חשונה כמוכּוּן, אבל אם אנחנו מתיימרים להביין את נפש האדם, אי אפשר להתעסק רק במנגע החלקי של החוויות האנושיות – אנחנו רוצים לשאול מה מקדם תפקוד אנושי מיטבי, איך אנשים מגיעים לגרסה הכי טובה של עצמם".

◀ **ואיך זה נראה בתוך בית הספר?**

"בבסיס הרעיון של פסיכולוגיה חיובית בתוך מערכת החינוך עומדת השאלה איך אפשר לקחת את המפגש האינטנסיבי והיומיומי של הילדים עם אנשי חינוך ולהפוך אותו להזדמנות – לא רק ללמוד תכנים וידע, אלא גם לבסס כישורים חברתיים. אנחנו יודעים שזה הדבר הכי חשוב במאה ה־21, בטח ברודנו, אבל אין שום שלב בכל ההיסטוריה האנושית שבו הכישורים האלו לא היו חשובים ונצרכים".

"אנחנו נכנסים לבתי ספר לתוכנית דו־שנתית שבה משתתפים המחנכים, המורים המקצועיים וההנהלה, והם מקבלים תכנים בפסיכולוגיה חיובית. את התכנים האלו הם מעבירים לתלמידים מתוך מחשבה שהכי נכון שהמורים יעבירו את התכנים ולא מישוהו יציגו, אבל מעבר לכך, יש פה תפיסה עמוקה שצריך קודם להשקיע במורים. התוכנית מאפשרת גם להם לעצור ולהתבונן בעצמם – מה מחבר אותם למשמעות בתוך העשייה הלא תמיד פשוטה בבית הספר, מה נתן להם דרייב לקום בבוקר, בתוך מערכת



צילום: אביאל אשור

"מערכת החינוך סובלת מתדמית לא טובה של המערכת ושל המורים. כשפוגשים אותם אחד על אחד או בקבוצה ובגובה העיניים וכשניתנת להם הזדמנות לבטא את עצמם, הרבה פעמים נוצר מכגש מרגש. אני אומרת לעצמי לא פעם, 'אוקיי, לבית הספר הזה הייתי שולחת את הבנות שלי'"

שהחליטו לעבוד עם 'מיטיב', ואז כמה בתי ספר באותו אזור מקבלים את ההשתלמויות. יש בתי ספר שמחליטים לקחת את התוכנית מתוך תקציב בית הספר. למורים זה נחשב לגמולי השתלמות".

◀ **ובכל זאת, יש ודאי פערים כלכליים, כי בתי ספר באזורים מוחלשים שהעיריות שלהם לא יכולות**

לתקצב אותם, לא יכולים להרשות לעצמם תוכנית כזו. "שאלה מעולה. נכון שלהכניס פסיכולוגית להנחות צוות בתוך בית ספר זה משהו שעולה כסף. הצוות מוין בצורה קפדנית, אין שפע של מנחים שמתאימים למשימה. זה באמת מאתגר, אבל מצאנו פתרונות. כיום אנחנו מוכרים כמבצע פדגוגי של משרד החינוך – כלומר באמצעות מרכזי פסג'ה אפשר להשתמש בנו בעלות מסובסדת, וככה הקטע הכלכלי הפך לפשוט יותר מפעם. דבר שני, יש לנו פרויקט שנקרא 'מיטיב לארגונים', ומההכנסות שלנו אנחנו יכולים לסבסד בתי ספר בפריפריה החברתית והגיאוגרפית. דבר שלישי, במקום שיש מרכזי ביג, הם עושים מצי'נג עם הרשות המקומית. הם תורמים 50 אחוז מעלות התוכנית בערים כמו באר־שבע, אילת, קריית־שמונה, כרמיאל ועוד – ובאמת כראי לתת להם קרדיט על זה".

◀ **מקסים. בהחלט מוגיע להם קרדיט. בואי ספרי לי על חווייה חזקה שלך במנחה שאולי נחקקה כך עמוק.**

"בשבילי החוויה הכי חזקה ומשמעותית בתוך ההשתלמויות היא המפגש עם המורים. מורים לא רגילים לשבת במפגש כזה שבו הדבר הראשון שמעניין את המנחה זה הם. איך הם מרגישים, מה שמעותי עבורם, מה עושה להם טוב, מה מחבר אותם לעשייה החינוכית".

◀ **איך המורים מוגיבים לזה? הם לא צינייים?**

"בהתחלה יש סקפטיות וציניות. פסיכולוגיה חיובית עשויה לעורר התנגדויות וחשדות – שאנחנו באים לשים סמיילי צהוב ולהגיד להם 'תהיו שמחים, הכול טוב'. אבל אחרי שהחששות הראשונים נוצר מפוגגים אני מרגישה שלרוב המורים לוקחים את ההזדמנות הזו בשתי ידיים, שהם צמאים לזה. גם אני, כשאני נתקלת במורים האלו שמדברים על החיבור לעבודה שלהם, אני אומרת לעצמי 'מערכת החינוך לא נוראה כל כך. מערכת החינוך סובלת מתדמית לא טובה של המערכת ושל המורים. כשפוגשים אותם אחד על אחד או בקבוצה ובגובה העיניים, וכשניתנת להם הזדמנות לבטא את עצמם – הרבה פעמים נוצר מפגש מרגש. אני אומרת לעצמי לא פעם, 'אוקיי, לבית הספר הזה הייתי שולחת את הבנות שלי'".

◀ **את יכולה לספר לי על שינוי שהרגשת שהתובנית עשתה באקלים של בית ספר?**

"באחד מבתי הספר הראשונים שהנחיתי בראשון־לציון, התגובות של ההורים למחנכים על השיעורים שהעבירו לתלמידים היו משמעותיות מאוד. כשאנחנו נכנסים לבית ספר, אנחנו מעבירים חומר למורים והם מקבלים מערכי

פניות רגשית ללמידה, ומתוך זה גם הגדלה של המוטיבציה. כשהתלמיד מרגיש באופן טבעי שייך לבית הספר, למורה שלו, יהיה לו יותר קל לשאוב מוטיבציה כדי ללמוד".

◀ **בכמה בתי ספר אתם פועלים כיום?**

"מבחינת מספרים אני יודעת להגיד שלפני עשור התחלנו בבית ספר אחד, שנה אחר כך חמישה, שנה אחר כך עשרה, 30, 50, והשנה נפתח את התוכנית ב־110 בתי ספר בארץ. ככל שנה הייתה גדילה, למרות שהתוכנית בעיקר עברה מפה לאוזן. אין לנו שיווק אגרסיבי, זו עמותה ללא מטרת רווח, אנחנו לא גוף כלכלי. מן הסתם אנחנו מעוניינים למכור ולהצליח, אבל זה לא העניין המרכזי".

◀ **ואיך עובד המודל הכלכלי? אני מניחה שזה לא**

דבר זול כל כך, להכניס צוות פסיכולוגי לבתי ספר.

"הרבה פעמים יש לנו מועצות מקומיות או עיריות

הפיתוח. בכל בית ספר שנכנסים אליו יש מדידה 'לפני ואחרי' של כל מיני מדדים משמעותיים בתוך בית הספר, כאלה ששייכים לאקלים הבית־ספרי, לשייכות של התלמידים, לרמות של דיכאון, חרדה ואלימות ולהישגים לימודיים. עולים ממצאים מרגשים מאוד".

◀ **רגשי אותנו.**

"אנחנו רואים בצורה מובהקת ירידה ברמות דיכאון וחרדה שמדווחות על ידי התלמידים, כך גם ירידה במקרי הצבת מטרות מותאמת אישית שמאפשרות דרך להשגה עם סיפוק, התייחסות לפרפקציוניזם, התייחסות לגוף ונפש, למקומות שבהם היחס לגוף משפיע לטובה או לרעה על החוויה הנפשית, ועוד ועוד.

"התוכנית עצמה מלווה במחקר שמובילה פרופ' ענת שושני – המנהלת האקדמית של 'מיטיב' והאחראית על

שיעור מובנים שהם מעבירים לתלמידים. המורים עובדים עם התלמידים על דברים שהם אוהבים, דברים שמשמחים אותם, מעשים טובים, הכרת תודה. הרגשנו את הארוות האלה גם אצל ההורים. ההורים התחילו לכתוב הודעות למורה, הייתה תחושה שמכירים להם תודה".

◀ **הרבה פעמים העבודה של המורים עלולה להיראות שקופה.**

"יש מין חוק טבע בהקשר הזה. יש עמדה כזו של הכרת הטוב, באופן טבעי זה מירבק. הקשר בין הורים למורים הוא מורכב, לפעמים משני הצדדים, כמוכן לא לתמיד – אבל אנחנו רואים איך התכנים שלנו יוצרים עוד ערוץ תקשורת מרגש. בתי ספר הרבה פעמים לוקחים את העבודה לעוד רמות. למשל מכניסים את נושא החווקות לנושא שמוכיל את ימי ההורים – הילד נכנס עם ההורים לפגישה, או כל השיח מתחיל מלשאול את התלמיד: איפה הצלחת, איפה אתה טוב, איפה אתה יכול לחזק. הכיוון הוא אחר, וזאת בלי להזניח את העבודה על החולשות. היא טבועה חזקה במערכת, לא צריך למחוק אותה, רק לחשוף נדבך נוסף של העצמת הטוב".

◀ **החשש המיידני הוא שנהפוך את כולם לטובים ומדהימים ולא נראה את הרע.**

"התחום של הפסיכולוגיה החיובית יכול הרבה פעמים לסבול מסטיגמה כזו. חשוב להזכיר שהשיעור השלישי בתוכנית נקרא 'הרשות להיות אנושי', שבו אנחנו מדברים על החשיבות הגדולה של הרגשות השליליים – פחד וכעס ושנאה ודכרון וחרדה וכן הלאה. הרגשות האלה לא פחות חשובים לרווחה הנפשית מהרגשות החיוביים. כשלא נותנים מקום לרע ולכאב ומנסים להרחיק, בדרך כלל מה שיקרה זה שהוא ילך ויתפוס יותר מקום בתוכנו. בדרך כלל, באופן שהוא אולי פרודוקסלי, האפשרות לתת ביטוי למה שכואב לנו עוזרת לקושי לחלוף. כשרוצים להתגבר על קושי כראי שנהיה בו, ורק אחר כך אפשר יהיה לעבור הלאה.

"אם נותנים לכך מקום, זה מקדם רווחה רגשית במפגשים של המורים. במפגשים מאפשרים למורים לבטא את הקושי שלהם, מול המערכת ומול התלמידים. אם המורה מצליח לעשות עבודה משמעותית, או יתפתח שיח כזה בתוך הכיתות. בעיניי זה חשוב יותר מלמוד היסטוריה או מתמטיקה. בלי לזלזל במקצועות הלימוד האלה – הם חשובים כמוכן – אבל לשאת את החוויה האנושית שלך בצורה טובה יותר, זה משהו גדול".

◀ **האם יש שאיפה שבל תלמידי ישראל יזכו ללמוד את השיעור הגדול הזה?**

"אנחנו במגעים מתקדמים מול משרד החינוך להפוך את התכנים של מיטיב לתוכנית ברמה הלאומית, כדי שכל המורים והתלמידים ייחשפו אליה ושהתוכנית לא תהיה תלויה בבית ספר שמשלם כסף. זה עוד לא סגור, תחזיקי לנו אצבעות".